



ぱくぱく



食育だよ



家庭数配布

立春の前日は「節分」です。今年は2月3日が節分です。悪疫をはらう行事として「豆まき」が行なわれます。暦の上では「立春」は春が始まる日ですが、寒い日が続きます。風邪や感染症にかからないよう、しっかり食べて体の中から温めて、元気な体をつくりましょう！

2月3日は
節分です！



豆まきに加え、豆料理を食べて
体の中から鬼を追い払い、病気に
負けない体をつくりましょう。



成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

日本で食べられている豆



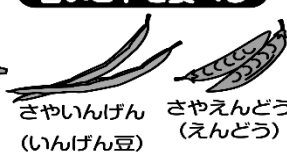
☆1階の栄養黒板で実物を見ることができます☆

野菜として食べる豆

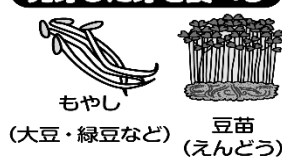
完熟前の若い実を食べる



若いさやを食べる



発芽した芽を食べる



大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。



2月の献立より



- 3日 節分献立です。大豆とかたくちいわしの稚魚の煮干し「かえりじゃこ」を揚げて甘辛ダレでからめた「ぎすけ煮」を作ります。他にも、豆腐を炒める音がバリバリ聞こえる事から名が付いた「かみなり汁」見た目が鬼の金棒に見える事から名が付いた愛知県の郷土料理「鬼まんじゅう」を作ります。
- 18日 少し遅くなりますが「バレンタイン献立」にしました。料理の中に「ハート♥がかくれています。」お楽しみに！

☆☆☆2年生とコラボレーション献立☆☆☆



○4月に2年生が1年生と「学校探検」をしました。その時に、2年生が高南小学校の先生方の好きな献立をのせて紹介ポスターを作りました。2月と3月の給食で、コラボレーション献立として作ります。

- | | |
|-----------------------|------------------|
| ♪ 2日 シュワシュワポンチ | ♪ 24日 わかめごはん |
| ♪ 4日 厚揚げの中華煮 | 鶏肉の唐揚げ |
| ♪ 10日 キムチチャーハン | ♪ 26日 ジャージャー麺 |
| ♪ 12日 クリームシチュー（鮭ときのこ） | ♪ 27日 カレーライス（かつ） |
| ♪ 13日 みそラーメン | |
| ♪ 17日 いわしのかば焼き丼 | |
| ♪ 19日 きな粉とココアのW揚げパン | |



2026年1月の主な食材の産地は下記のとおりです。

米（秋田県能代市）（佐賀県）（青森県）（北海道）（茨城県）牛乳（千葉県）
じゃがいも たまねぎ（北海道）キャベツ（愛知県）しょうが（高知県）きゅうり（宮崎県 高知県）
ねぎ みつば かぶ（千葉県）にんじん（宮崎県 高知県）大根（神奈川県）せり セロリー（茨城県）
にんにく ごぼう（青森県）さといも こまつな（埼玉県）エリンギ（長野県）もやし（栃木県）
さけ（チリ）シルバー（ニュージーランド）
とりにく（岩手県）たまご（青森県）豚肉（群馬県）
みかん（和歌山県）りんご（秋田県）